Trondheim: Gruppetilbud for stressmestring

Gruppetilbud i Trondheim

Gode erfaringer med gruppebasert stressmestring

Bakgrunn

Trondheim kommune er av de første helsetjenestene som etablerte gruppebasert tilbud med utgangspunkt i et program fra Assistert selvhjelp. Programmet «Mestring av stress og belastning» har vært i bruk siden 2017 i individuell oppfølging, i forløp som vanligvis gjennomføres over 5-6 uker. Bakgrunnen for at gruppetilbudet ble etablert var et ønske å prøve ut et tilbud med et lignende omfang. De ville se på den praktiske nytteverdien av å benytte programmet som det digitale terapeutiske fagverktøy i og mellom gruppesamlingene. Tilbudet ble etablert i 2019, og har fått veldig gode tilbakemeldinger fra deltagere.

Sånn gjør *vi* det

Praktisk gjennomføring

Før oppstart

Inntak pr telefon:

- Kartlegging
- Motivasjon avklares.

Det informeres om:

- Digital plattform
- Aktiv deltagelse, (ikke forelesning)
- Viktighet av egeninnsats

Forberedelser

- Modul 1 gjennomgås før første samling

Gjennomføring

- 8-10 personer
- 5-6 ukentlig samlinger
- Varighet 2,5 t pr samling
- Enkel bevertning

Lite forberedelse, men fokus på:

- Å skape trygg arena
- Gruppedynamikk
- Å sørge for at alle blir hørt

Første samling

- Grupperegler
- Presentere konseptet grundig
- Gjennomgang av modul 1 og;
- Utdeling av notatblokk

Samlingenes innhold

- Samme spørsmål som i individuell oppfølging

- Aktiv bruk av arbeidsark og skjema (deles ut på hver samling)
- Fokus på det som er relevant fra hverdagen
- Fokus på tema som er felles for gruppa,
- Generaliserer individuelle utfordringer.
- Det føres journal på oppmøte og innholdet individuelt.

Erfaringer

Etterspurt

Det er økende behov for gruppetilbud. Mange med stress som problemstilling ønsker gruppetilbud.

Gruppedynamikk

Viktig å tenke på gruppedynamikk. Sammensetning av deltagere vurderes pr telefon.

Gruppeprosess

Gruppeprosesser er positivt, og andre deltageres mening er viktigst.

Fokus

Viktig å ha fokus på mål og motivasjon. Deltakerne må jobbe mellom hver gang, og benytte seg at verktøyet.

Egeninnsats

Kan ta litt tid før deltagerne kommer skikkelig i gang med egeninnsats, men blir bedre etter hvert, når de forstår konseptet.

Praktisk

Enklere med nettbasert verktøy, slik at man slipper hefter og bøker.